

健康フラッシュ 対象喪失 その時あなたを支えてくれる人はいますか…

最近街を歩くと、癒しという言葉をよく耳にします。ストレスで心身共に疲れている方が多いのではないのでしょうか。そこでストレスの中でも「対象喪失」についてお話ししたいと思います。

対象喪失とは愛する人、物、環境を失うことです。配偶者との死別、離別は最大級のストレスという事になります。対象喪失のプロセスには四つの段階があります。

第1段階は「情緒危機」。不慮の事故や親しい人の急死、突然解雇通告された瞬間などです。最初は無感覚の時期がありますが、次第に号泣するなど激しい情緒反応がでます。

第2段階は「抗議、否認」。失ったという現実を認めることが出来ず、対象を取り戻そうとしたり、保持しつづけようとする段階です。恋人であれば失った愛が再生するので、と何度も会いに行く。傍らから見ると不在の相手に対してパントマイムをしている様にも見えます。

第3段階は、「断念、絶望」。相手が永久に戻ってこないという現実を認める段階です。抑うつ感、生命力全体の低下が起こってきます。

第4段階は「離脱」。それまで愛着、執着していた対象から心が本当に離れ、新しい対象に気持ちを向けることが出来るようになります。しかしながら、こういった苛酷な状況を一人で乗り切っていける人ばかりではありません。痛みや悲しみを共に分かち合ってくれる人がいて、初めて乗り越えていく事が出来る、そういう方が多いのも事実です。そういった安心した環境を自分の周りに確保しておきたいものですね。【保健室】

〔7月15日/ニュース専修6面〕